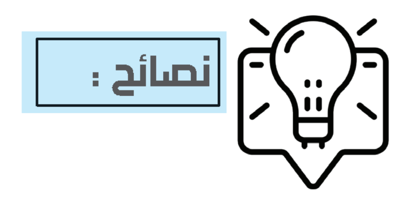
- نظام غذائي قليل الدهون (1800 سعر حراري ، 1430 ملغم صوديوم ، 3060 ملغم بوتاسيوم ، 1350 ملغم فسفور) :

- **الفطور** : 2 كبيرة ملعقة لبنة +2 ملعقة صغيرة زيت زيتون + خضار مشرحة طازجة +60 غم خبز ابيض + ملعقة كبيرة مربى + نصف كوب حليب 1% دسم .
- **وجبة خفيفة** : تفاحة + نصف رغيف خبز ابيض + قطعة جبنة بيضاء حلوة .
- **الغداء** : فخذة دجاج بدون جلد + صحن أرز + كوب ونصف كوب خضار مسلوقة .
- **وجبة خفيفة** : حبة أجاص + تفاحة .
- **العشاء** : 90 غم خبز ابيض + نصف كوب لبن رائب + بياض 2 بيضة مسلوقة + نصف كوب بطاطا مسلوقة



- تناول أي نوع من الأرز الأبيض مسموح بالكميات التي يحتاجها جسم المريض حوالي كوب إلى كوب ونصف ، لكن دون الخضار الموضوعة على الأرز .
- ينصح بتقليل كمية المقلوبة والقدرة قدر الامكان لإحتوائها على كمية دهون وزيوت عالية .
- استخدام طرق تقليل البوتاسيوم
- الابتعاد عن الخضار الورقية الخضراء جميعها مثل الملوخية والسبانخ والخبيزة ، لكن ممكن تناول الخس.
- استبدال الأرز البني وخبز القمح بالأرز الأبيض والخبز الأبيض.
- الابتعاد عن صلصة البندورة لإحتوائها على كمية كبيرة من البوتاسيوم .
- تناول محاشي الباذنجان والكوسا بأي كمية بدون شوربة اللبن .
- الابتعاد عن القلي قدر الإمكان.
- تقليل كمية السوائل قدر الإمكان.
- يفضل تقطيع الخضار الى قطع صغيرة وسلقها ، ثم التخلص من ماء السلق للتخفيف من البوتاسيوم .
- يفضل تناول صدر الدجاج بدل الفخدة .